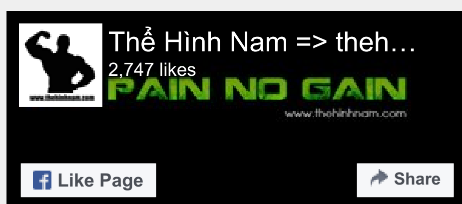


THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN





Hanging Leg Raise – Bài tập đu người nhấc gối



Hướng dẫn tập đúng kỹ thuật cho bài tập Hanging Leg Raise – Bài tập đu người nhấc gối

- 30 bài tập cơ bụng hiệu quả nhất mọi thời đại cho thể hình nam (Phần 3)
- 30 bài tập cơ bụng hiệu quả nhất mọi thời đại cho thể hình nam (Phần 2)
- 30 bài tập cơ bụng hiệu quả nhất mọi thời đại cho thể hình nam (Phần 1)

Xem hướng dẫn tập thể hình Bài tập Hanging Leg Raise. Tập đúng kỹ thuật cho bài tập Hanging Leg Raise – Bài tập đu người nhấc gối này qua video, hình ảnh và các lời khuyên.



- Cơ chính: Cơ bụng
- Dạng bài tập: Isolation / Khu biệt
- Cấp: Cao
- Lực: Kéo



Hanging Leg Raise – Bài tập đu người nhấc gối

Hướng dẫn

- Đu người trên thanh xà, tay thẳng, hai tay cách ngang vai hoặc rộng hơn. Chân thẳng, xương chậu hơi ra phía sau. Đây là vị trí ban đầu.
- Nhấc chân lên cho tới khi thân tạo góc 90 độ với chân. Thở ra trong khi thực hiện động tác này. Giữ tư thế co trong khoảng 1 giây.
- Từ từ trở lại vị trí ban đầu trong khi hít vào.
- Lặp lại cho tới khi đạt được số lần yêu cầu.
- du nguoi nhac goi 1 Hanging Leg Raise   đu người nhấc gốidu nguoi nhac goi 2 Hanging Leg Raise   đu người nhấc gối

Lưu ý

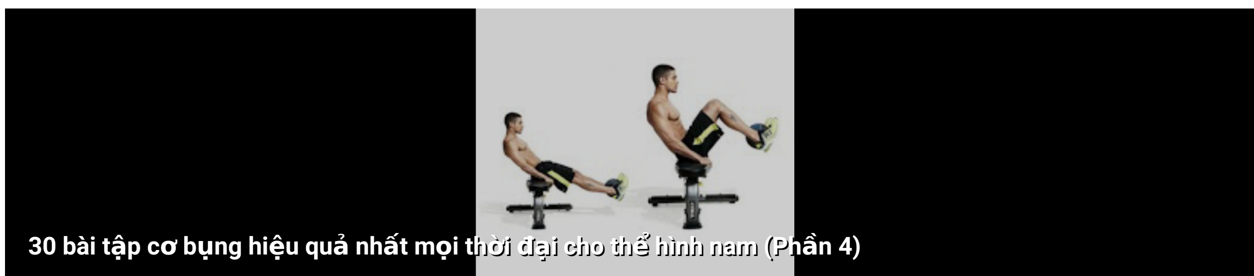
> Thực hiện bài tập này từ từ và khống chế. Cần mất thời gian để làm quen. Đừng vội vã sử dụng tạ. Bạn cần học thăng bằng và tránh vung thân lên. Ở mức nâng cao, bạn có thể giữ tạ đôi ở giữa hai bàn chân. Tuy nhiên, cần rất thận trọng khi thêm tạ, nếu không bạn có thể gặp chứng thoát vị.

NHÃN: Bài tập bụng 6 múi 61 Bài tập cơ bụng 82 Tập thể hình 187

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/hanging-leg-raise-bai-tap-u-nguoi-nhac.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM 



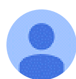


30 bài tập cơ bụng hiệu quả nhất mọi thời đại cho thể hình nam (Phần 3)

COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

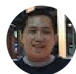
1 commentaire Google+



Ajouter un commentaire

Top des commentaires



Quân Lương via Google+ il y a 1 heure - Partagé en mode public

Hanging Leg Raise – Bài tập đu người nhấc gối

Xem hướng dẫn tập thể hình : Bài tập Hanging Leg Raise . Tập đúng kỹ thuật cho bài tập Hanging Leg Raise – Bài tập đu người nhấc gối này qua video, hình ảnh và các lời khuyên. Cơ chính: Cơ bụng Dạng bài tập: Isolation / Khu biệt Cấp: Cao Lực: Kéo Hanging ...

· Traduire

+1 · Répondre

K h o e D e p Y o u t u b e C h a n n e l



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

 YouTube 1K

B À I M Ớ I N H Ấ T

SẢN PHẨM KHUYÊN DÙNG



Viên uống giảm cân cắt nét Shred Matrix
990,000đ

Xem hàng

BÀI XEM NHIỀU

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

KhỏeĐẹp.vn

- 5 tư thế Yoga cho dân văn phòng xua tan mệt mỏi
  Không có gì ngạc nhiên khi ngồi tại bàn làm việc cả ngày mang đến những tác hại cho...
- 6 công thức làm mặt nạ bia trị mụn cho mọi loại da
  Mặt nạ bia trị mụn kết hợp giữa bia và các nguyên liệu tự nhiên khác tốt cho da...
- 4 loại mặt nạ mật ong tốt nhất, thích hợp với mọi loại da
  Mặt nạ mật ong giúp bạn trị mụn, dưỡng ẩm. Đem lại cho bạn làn da sáng mịn, các...
- Giảm cân kiểu nhật với thực đơn giảm 3kg chỉ trong 7 ngày
  Bạn đang tìm kiếm phương pháp giảm cân nhanh, an toàn và hiệu quả cao? Bài viết này là...
- Bài tập lưng xô Pulldown: Trước hay Sau sẽ tốt hơn?
  Đối với những ai dù là mới đi tập hay đã tập lâu năm thì bài tập lưng xô...

XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

BÀI MỚI NGẪU NHIÊN

THEO DÕI FANPAGE

Thể Hình Nam =>...
2,747 likes
Like Page Share

Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ